

Programme Cap Janvier-Février 2026 par Matthieu			
Nous proposons chaque semaine trois entraînements :			
une séance d'intervalle			
une séance en endurance			
une séance en endurance avec augmentation de la durée et changements de rythme			
GE: 18,5 à 20	Il est important de s'entraîner dans le groupe qui correspond à votre Vma		
G1: 17 à 18,5	Priorité aux deux premières séances, la troisième si vous avez le temps.		
G2: 15 à 16,5			
G3: 12 à 14,5	Attention, pas de cap deux jours de suite.		
Semaine 5/01			
Intervalles	VMA 20: 2 x 8 x 300m en 51" (17'/100)	Séance 2	Endurance 1
Récup séries: 3'	VMA 19: 2 x 8 x 300m en 54" (18'/100)		20' Z1 + 15' Z2 + 10' Z1
Récup = 100m	VMA 18: 2 x 8 x 300m en 57" (19'/100)		
50m marcher - 50m trottiner	VMA 17: 2 x 7 x 300m en 1' - 1'03 (20"-21"/100)		
	VMA 16: 2 x 7 x 300m en 1'06" (22'/100)		
	VMA 15: 2 x 7 x 300m en 1'09" (23'/100)		
	VMA 14: 2 x 6 x 300m en 1'12" (24'/100)	Séance 3	Endurance 2
	VMA 13: 2 x 6 x 300m en 1'18" (26'/100)		30' Z1 + 5 déboulés
	VMA 12: 2 x 6 x 300m en 1'27" (29'/100)		
	VMA 11: 2 x 6 x 300m en 1'36" (32'/100)		
Semaine 12/01			
Intervalles	VMA 20: 6x (600m (19"/100) + 400m (18"/100) + 200m (17"/100))	Séance 2	Endurance 1
Récup séries 2'	VMA 19: 6x (600m (20"/100) + 400m (19"/100) + 200m (18"/100))		45' à 1h15' en Z1
Récup = 100m (50 marcher - 50 trottiner)	VMA 18: 5x (600m (21"/100) + 400m (20"/100) + 200m (19"/100))		
	VMA 17: 5x (600m (22"/100) - 400m (21"/100) - 200m (20"/100))	Séance 3	COURSE
600 = VMA-1	VMA 16: 5x (600m (24"/100) - 400m (22"/100) - 200m (21"/100))		RELAIS GIVRES
400= VMA	VMA 15: 5x (600m (25"/100) - 400m (24"/100) - 200m (22"/100))		
200 = VMA+1	VMA 14: 4x (600m (26"/100) - 400m (25"/100) - 200m (24"/100))		
	VMA 13: 4x (600m (28"/100) - 400m (26"/100) - 200m (25"/100))		
	VMA 12: 4x (600m (32"/100) - 400m (30"/100) - 200m (28"/100))		
	VMA 11: 4x (600m (34"/100) - 400m (32"/100) - 200m (30"/100))		
Semaine 19/01 - OUT - PRENEZ VOS LAMPES			
Intervalles + Plogging	VMA 20 : 16: 3 x 8 diagonales en déboulé + 2 X 6 côtes en déboulé	Séance 2	Endurance
	VMA 15 - 11: 3 x 6 diagonales en déboulé + 2 X 5 côtes en déboulé		45' en Z1 + 5 déboulés
Echauffement tour du parc sportif			
Ramasser les déchets		Séance 3	Endurance 2
			20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1
Semaine 26/01			
Intervalles	VMA 20: 5 x 600 1'54 (19"/100) + 8 x 300m en 51" (17'/100)	Séance 2	Endurance 1
Récup séries: 3'	VMA 19: 5 x 600 2' (20"/100) + 8 x 300m en 54" (18'/100)		45' en Z1 + 5 déboulés
Récup 600m: 200m trottiner	VMA 18: 5 x 600 2'06 (21"/100) + 8 x 300m en 57" (19'/100)		
Récup 300m : 100m trottiner	VMA 17: 5 x 600 2'12 (22"/100) + 7 x 300m en 1' - 1'03 (20"-21"/100)	Séance 3	Endurance 2
	VMA 16: 4 x 600 en 2'24 (24"/100) + 7 x 300m en 1'06" (22"/100)		20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1
	VMA 15: 4 x 600 en 2'40 (26,5-27"/100) + 7 x 300m en 1'09" (23'/100)		
	VMA 14: 4 x 600 en 2'48 (28/100) + 6 x 300m en 1'12" (24'/100)		
	VMA 13: 4 x 600 en 3' (30"/100) + 6 x 300m en 1'18" (26'/100)		
	VMA 12: 4 x 600 en 3'12 (32"/100) + 6 x 300m en 1'27" (29'/100)		
	VMA 11: 4 x 600 en 3'24 (34"/100) + 6 x 300m en 1'36 (32'/100)		
Semaine 2/02			
Intervalles	VMA 20: 2 x 5 x 800m en 2'36" (19,5"/100)	Séance 2	Endurance 1
Récup séries 3'	VMA 19: 2 x 5 x 800m en 2'44" (20,5"/100)		1h00" en Z1
	VMA 18: 3 x 3 x 800m en 2'56" (22'/100)		
Récup= 90° VMA 19-20	VMA 17: 3 x 3 x 800m en 3'04" (23'/100)	Séance 3	Endurance 2
Récup= 100° VMA 15-18	VMA 16: 2 x 4 x 800m en 3'20" (25'/100)		1h Z1 avec 20' Z2
Récup= 120° VMA 11-14	VMA 15: 2 x 4 x 800m en 3'36 (27'/100)		
	VMA 14: 2 x 3 x 800m en 3'52" (29'/100)		
	VMA 13: 2 x 3 x 800m en 4' (30'/100)		
	VMA 12: 2 x 3 x 800m en 4'08" (31'/100)		
	VMA 11: 2 x 3 x 800m en 4'16 (32'/100)		
Semaine 09/02			
Intervalles	VMA 20: 5 x 800m en 2'36" (19,5"/100) + 8x 200m en 34"	Séance 2	Endurance 1
Récup Séries: 3'	VMA 19: 5 x 800m en 2'44" (20,5"/100) + 8x 200m en 36"		45' en Z1
	VMA 18: 5 x 800m en 2'56" (22'/100) + 8x 200m en 38"		
	VMA 17: 5 x 800m en 3'04" (23'/100) + 8x 200m en 40"	Séance 3	Endurance 2
Récup 800m = 100"	VMA 16: 4 x 800m en 3'20" (25'/100) + 7x 200m en 42"		(10' Z1 + 5' Z2) x3 + 5' Z1
Récup 200m = temps de course	VMA 15: 4 x 800m en 3'36 (27'/100) + 7x 200m en 44"		
	VMA 14: 3 x 800m en 3'52" (29'/100) + 6x 200m en 48"		
	VMA 13: 3 x 800m en 4' (30'/100) + 6x 200m en 52"		
	VMA 12: 3 x 800m en 4'08" (31'/100) + 6x 200m en 56"		
	VMA 11: 3 x 800m en 4'16 (32'/100) + 6x 200m en 60"		
Semaine 16/02	OUT		
Intervalles	TE 18,5 à 20 : échauffement + 4x 6' 3'35-3'45 récup:2'	Séance 2	Endurance
Voie verte	G1 17 à 18,5 : échauffement + 4x 6' 3'55-4'10 récup:2'		1h à 1h15' en Z1
Echauffement et retour au calme	G2 15 à 16,5 : échauffement + 4x 6' 4'20-4'45 récup:2'		
ensemble	G3 12 à 14,5 : échauffement + 4x 6' 5'-6' récup:2'		
Endurance 1	1h - 15' Z1 + 45' Z2		
Endurance 2	1h30 - 1h Z1 + 30' Z2		
Semaine 23/02			
Intervalles	VMA 20: 4 x 1000m en 3'20" (20"/100) + 6x 400m en 1'12" (18"/100)	Séance 2	Endurance 1
R : 200m trottiner (1'30")	VMA 19: 4 x 1000m en 3'30" (21"/100) + 6x 400m en 1'16" (19"/100)		40' à 1h Z1 (20' à 30' en Z2)
100m trot 1'	VMA 18: 4 x 1000m en 3'40" (22"/100) + 5x 400m en 1'24" (21"/100)		
	VMA 17: 4 x 1000m en 3'50" (23"/100) + 5x 400m en 1'28" (22"/100)	Séance 3	Endurance 2
	VMA 16: 4 x 1000m en 4'10" (25"/100) + 4x 400m en 1'36" (24"/100)		45' à 1h15' (3 à 4 x 5' en Z3 avec 2° de récup)
	VMA 15: 4 x 1000m en 4'30" (27"/100) + 4x 400m en 1'40" (25"/100)		
	VMA 14: 3 x 1000m en 4'50" (29"/100) + 4x 400m en 1'48" (27"/100)		
	VMA 13: 3 x 1000m en 5'10" (31"/100) + 4x 400m en 1'56" (29"/100)		
	VMA 12: 3 x 1000m en 5'40" (34"/100) + 4x 400m en 2'04" (31"/100)		
	VMA 11: 3 x 1000m en 6' (36"/100) + 4x 400m en 2'12" (33"/100)		